

Consommation de médicaments et consommation mixte

Informations pour les professionnel·le·s du
milieu des addictions

—

Fiche d'information

En collaboration avec nos partenaires



ADDICTION | SUISSE

Addiction Suisse est le centre de compétence national pour la prévention, la recherche et la diffusion des savoirs dans le domaine des addictions.



Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (Centre zurichois de prévention de l'abus de drogues)

Mentions légales

Éditeur

Infodrog
Centrale nationale de coordination des addictions
CH-3007 Berne
+41 (0)31 376 04 01
office@infodrog.ch
www.infodrog.ch

Auteurs

Marc Marthaler, Infodrog
Alwin Bachmann, Infodrog

Relecture

Sandra Bärtschi, Lucia Galgano et Anissa Habchi, Infodrog
Domenic Schnoz, ZFPS
Annet Niklaus, UZH
Sabine Dobler et Marie-Noëlle McGarrity, Addiction Suisse
Dominique Schori, Saferparty Streetwork

© Infodrog 2023

Médicaments et alcool ou autres substances psychoactives : un mélange dangereux

Ces derniers temps, les médias font de plus en plus souvent état de dangereux cocktails de médicaments pris par les jeunes, le plus souvent mélangés à de l'alcool. Certain·e·s jeunes font en effet des expériences avec des médicaments qu'ils et elles consomment à des fins récréatives, ce qui peut avoir des conséquences fatales. Certain·e·s spécialistes soupçonnent qu'il y a un lien avec la popularité de certains styles de musique, tels que le hip-hop ou la trap sound, où il est ouvertement question de la consommation de substances, parfois sous la forme de louanges. Les jeunes sont également influencé·e·s par les réseaux sociaux, comme Instagram ou TikTok. On ne sait que peu de choses sur ce qui pousse les jeunes à faire des expériences avec des médicaments.

Les faits

Entre 2006 et 2018, le nombre de garçons de 15 ans ayant déjà consommé des médicaments à des fins récréatives a presque triplé, passant de 1,6 % à 4,5 %. Aucune tendance nette n'est observée chez les jeunes filles de 15 ans. Alors que, en 1998, les filles consommaient plus du double de médicaments que les garçons (4,8 % par rapport à 1,9 %), une tendance à la baisse a été observée les années suivantes, jusqu'en 2014. Aujourd'hui, il n'y a presque plus de différence entre les sexes. Selon l'étude HBCS (2018), à l'âge de 15 ans, presque un·e élève sur vingt a pris des médicaments à des fins récréatives, c'est-à-dire environ un·e élève par classe.¹ Bien que ces chiffres doivent être interprétés avec prudence pour des raisons méthodologiques, les retours des professionnel·le·s indiquent aussi que la consommation de médicaments chez les jeunes augmente.

Des études menées au niveau local ont également permis de tirer des conclusions². Par exemple, l'étude z-proso³, représentative de l'agglomération zurichoise, permet de constater que la prévalence de la consommation de médicaments non prescrits et d'autres substances chez les jeunes adultes est nettement plus élevée que dans les études nationales. En effet, 12,7 % des jeunes interrogé·e·s dans le cadre de l'étude z-proso ont déclaré avoir consommé de la codéine au cours de l'année écoulée, 5% des benzodiazépines et 4,6 % des analgésiques opioïdes. Par ailleurs, en 2021, l'enquête ZYS réalisée auprès des jeunes Zurichois·e·s⁴ a pour la première fois examiné la consommation de médicaments sur ordonnance à des fins récréatives ainsi que la consommation mixte chez les élèves de 9^e et 11^e année.

En particulier, il en ressort que la proportion d'élèves de 9^e année ayant consommé des analgésiques opioïdes au cours de l'année écoulée est étonnamment élevée (10,3 %) et supérieure à celle des élèves de 11^e année. Les auteurs de l'étude estiment que les pourcentages plus élevés d'analgésiques opioïdes chez les jeunes élèves indiquent une possible augmentation de la consommation non médicale d'opioïdes au sein de la jeune génération.

Les substances

Les médicaments consommés à des fins récréatives sont principalement les somnifères et les tranquillisants (benzodiazépines), les analgésiques puissants (opioïdes) et les médicaments pour le traitement du TDAH. Ils ne peuvent être obtenus légalement que sur prescription médicale. Des médicaments comme les sirops contre la toux contenant de la codéine (également un opioïde) ou du dextrométhorphan sont également consommés à des fins récréatives. La remise de sirops contre la toux contenant de la codéine et du dextrométhorphan a été plus strictement réglementée avec la révision de la loi sur les produits thérapeutiques (2019). La nouvelle réglementation, entrée en vigueur en 2022, prévoit une consultation obligatoire avec un·e médecin ou un·e pharmacien·ne ainsi que l'enregistrement de la remise du médicament par le ou la professionnel·le en question.

- **Benzodiazépines**
Xanax® (alprazolam), Rivotril®/Tranxilium® (clonazépam), Dormicum® (midazolam), Valium® (diazépam), Temesta® (lorazépam), Lexotanil® (bromazépam), Seresta® (oxazépam), etc.
- **Opiïdes**
Oxycodone, tramadol, Makatussin® (codéine), Valoron® (tilidine), etc.
- **Médicaments pour le traitement du TDAH**
Ritaline®, Concerta® (tous deux des méthylphénidates), etc.
- **Autres**
Bexine® (contient de la dextrométhorphan [DXM]), diphénhydramine (DHM), CipraleX® (escitalopram), Lyrica® (prégabaline), etc.

Les opioïdes et les benzodiazépines sont pris seuls ou mélangés avec d'autres médicaments, de l'alcool, du cannabis ou d'autres substances illégales. La codéine et le dextrométhorphan, qui sont contenus dans les sirops contre la toux nécessitant une documentation, tels que le Makatussin® et le Bexine®, sont consommés sous forme de *purple drank* ou de *lean* (des mélanges de sirop contre la toux, de limonade et parfois d'autres ingrédients).

Les sources d'approvisionnement sont multiples : il est possible de se procurer des médicaments dans la pharmacie familiale, en ligne sur le Darknet, auprès d'amis·e·s ou sur le marché noir. Alors que la Ritaline® est consommée comme stimulant, les benzodiazépines auraient plutôt un effet sédatif (relaxant) et les opioïdes un effet euphorisant. Il est probable que certain·e·s jeunes consomment ces substances pour compenser un mal-être psychique. Toutefois, à l'heure actuelle, nous ne disposons pas de connaissances sur les motifs exacts des usager·ère·s et ne savons pas comment ils évaluent les risques.

Les premiers résultats d'une enquête en ligne de l'Institut de recherche sur la santé publique et les addictions (ISGF) de l'Université de Zurich sur la consommation mixte (en partie seulement avec des médicaments) montrent que les jeunes de 14 à 20 ans ne sont souvent pas informés des risques et ne font pas (ou ne peuvent pas faire) usage des offres de drug checking pour les substances achetées au marché noir. Selon leurs propres déclarations, la consommation mixte est majoritairement motivée par le plaisir, mais aussi, pour certains, par la régulation des émotions.

Les risques

Si des médicaments, de l'alcool et parfois d'autres substances psychoactives ou médicaments sont consommés en même temps, ces substances peuvent se renforcer mutuellement, ce qui peut rapidement conduire à une overdose. Les interactions sont imprévisibles, et ce d'autant plus si les substances consommées sont nombreuses. La consommation de benzodiazépines et d'opioïdes, parfois mélangés à de l'alcool, peut augmenter la propension aux risques ainsi que la prédisposition à consommer ou à mélanger d'autres substances psychoactives. La consommation de benzodiazépines (et leur combinaison avec l'alcool) peut également provoquer une amnésie, ce qui explique que certain·e·s usager·ère·s ne se souviennent parfois pas des doses prises.

- **Benzodiazépines ou opioïdes avec de l'alcool**
Benzodiazépines avec opioïdes
Benzodiazépines ou opioïdes avec GHB ou kétamine

Danger de mort !

Les effets se renforcent mutuellement, entraînant souvent des nausées, avec le risque de s'étouffer avec son propre vomi. L'interaction des effets peut entraîner une perte de connaissance et un ralentissement de la respiration allant jusqu'à une paralysie respiratoire et la mort.

- **Benzodiazépines et/ou opioïdes avec cocaïne/speed**

Cette combinaison met le système cardio-vasculaire à rude épreuve. L'interaction des effets peut conduire à ce qu'ils soient ressentis subjectivement de manière plus faible. Lorsque l'effet d'une substance s'atténue, celui d'une autre substance peut alors augmenter considérablement. Cela peut entraîner une overdose retardée dans le temps par rapport à la prise.

Le risque de **dépendance** psychique et physique aux benzodiazépines et aux opioïdes est déjà présent après quelques semaines, entraînant de **graves symptômes de sevrage** en cas d'arrêt de la consommation. Le caractère légal d'un médicament ne garantit en rien qu'il ne rende pas dépendant. Les risques à long terme comprennent entre autres ennui (désintérêt), difficultés de concentration, troubles de la mémoire, fatigue et des problèmes avec la famille, les ami·e·s, au travail ou à l'école.

En achetant des médicaments sur le **marché noir**, le risque qu'ils contiennent d'autres substances non indiquées est élevé, ce qui comporte des risques supplémentaires pour la santé. C'est par exemple le cas si des médicaments sont achetés auprès de certaines pharmacies en ligne, même si celles-ci paraissent sérieuses à première vue. Les jeunes qui se procurent des médicaments auprès de leur cercle d'ami·e·s ne savent parfois pas d'où ils proviennent. Même si l'emballage et les comprimés ont l'air « vrais », leur contenu ne correspond pas forcément à ce qui est déclaré.

Prévention, intervention précoce et réduction des risques

Ce qui s'applique à la prévention d'autres problèmes d'addiction peut être appliqué à la prévention et à l'intervention précoce en matière d'abus de médicaments. Les adultes de référence (parents, animateur·trice·s jeunesse, enseignant·e·s, etc.) ont un rôle important à jouer. Il est particulièrement important d'adopter une attitude claire, de montrer l'exemple en termes d'usage de médicaments ainsi que de connaître et de s'intéresser aux activités des jeunes. Le renforcement des compétences de vie (p. ex. la gestion du stress et des émotions) contribuerait également à la prévention des problèmes liés à la consommation de médicaments, comme c'est le cas pour d'autres problèmes d'addiction.

On suppose également que le caractère légal ou la classification en tant que médicament ont une influence sur la perception du risque. Il est donc nécessaire d'informer et de sensibiliser les jeunes dans ce sens. Par ailleurs, à la maison les jeunes ne doivent pas avoir accès aux médicaments psychoactifs prescrits à leurs parents ou stockés dans la pharmacie familiale.

En cas de changement préoccupant dans le comportement d'un·e jeune (p. ex. résultats scolaires, humeur générale), il est important de prendre au plus vite des mesures d'intervention précoce. Il s'agit en particulier de discuter avec le ou la jeune en question, d'aborder le sujet des médicaments ou de faire appel à des offres d'aide (consultations dans les addictions, pour les jeunes ou encore pour les parents).

Les messages de prévention au niveau comportemental peuvent être différents selon le groupe cible.

Pour les jeunes qui n'ont probablement pas expérimenté les médicaments à des fins récréatives :

- Ne jamais consommer de médicaments à des fins récréatives. L'effet est difficile à contrôler et les risques sont élevés.
- En cas de mal-être psychique, ne pas prendre de médicaments sans contrôle médical et discuter des formes alternatives de traitements avec un·e médecin.
- S'adresser à des adultes de confiance ou à des offres d'aide (anonymes) (voir ci-dessous). Une situation type peut être que des médicaments sont consommés à des fins récréatives dans le

cercle d'ami-e-s et que l'on ne sait pas comment résister ou soutenir ses ami-e-s pour lesquels on se fait du souci.

Pour les jeunes qui consomment déjà ou qui consommeront probablement :

Les professionnel-le-s offrent un accompagnement aux jeunes qui prennent des risques et à leurs parents. Si possible, l'objectif devrait être de renoncer (à nouveau) à la consommation. Pour éviter une prise de risque encore plus grande, les messages de réduction des risques suivants sont importants :

- Ne pas prendre de médicaments dont on ne connaît pas la provenance. Si toutefois des substances dont l'origine n'est pas claire sont consommées, faire analyser les substances avant la consommation : il y a des drug checkings à Bâle, Berne, Bienne, Genève, Lausanne, Lucerne et Zurich : www.safezone.ch/alertes-actuelles.html
- **De manière générale, s'abstenir de mélanger des substances (alcool, autres médicaments, substances illégales).** Si des substances sont tout de même mélangées, se renseigner sur leurs interactions : www.combi-checker.ch
- **Toujours commencer par tester une petite quantité et attendre que la substance fasse pleinement son effet.** Tout le monde ne réagit pas de la même façon à un médicament. Ce qui est supportable pour une personne ne l'est pas nécessairement pour d'autres. Chez les jeunes filles et les femmes dont le poids est généralement plus faible que celui des garçons et des hommes, à dose égale, l'effet produit est plus fort. Elles devraient donc prendre des doses plus faibles que les garçons et les hommes.
- Ne jamais consommer seul-e et informer ses ami-e-s des substances consommées afin que, en cas d'urgence, le médecin puisse réagir rapidement et de manière appropriée.

Offres d'aide et d'information

- Consultations en ligne anonymes et gratuites dans les addictions : www.safezone.ch
- Informations pour les jeunes : www.ciao.ch
- Consultation par téléphone et en ligne pour les jeunes : www.147.ch
- Matériel d'information d'Addiction Suisse : <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/24-medicaments>

¹ Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), Monitorage suisse des addictions

Monitorage suisse des addictions » Somnifères et tranquillisants » Prévalence (suchtmonitoring.ch) (accès le 13.10.2020)

² Un aperçu de l'état de la recherche ainsi que des recommandations pour la pratique sont disponibles sous : Infodrog (éd.) (2022) : Consommation de médicaments et consommation mixte chez les jeunes : analyse de la situation et des besoins. Infodrog: Berne. <https://www.infodrog.ch/fr/activites/consommation-mixte.html> (accès le 13.10.2020)

³ Quednow, B.B./ Steinhoff, A./Bechtiger, L./Ribeaud, D./Eisner M.P./Shanahan, L. (2022): High Prevalence and Early Onsets: Legal and Illegal Substance Use in an Urban Cohort of Young Adults in Switzerland. Eur. Addict. Res. 28(3): 186-198.

⁴ Ribeaud, D./Loher, M. (2022). Entwicklung von Gewalterfahrungen Jugendlicher im Kanton Zürich 1999-2021. Forschungsbericht. Zürich: Jacobs Center for Productive Youth Development, Universität Zürich. [accès en ligne]